



U.S. Department of Health
and Human Services
Public Health Service
Agency for Healthcare
Research and Quality

AHQ00-0010
Enero 2000

*Ponga en práctica
la prevención*

Manteniendo la salud más allá de los 50





Este folleto fue preparado por la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ, anteriormente la Agency for Health Care Policy and Research), la AARP y la Health Resources and Services Administration (HRSA).

AHRQ es la agencia federal principal encargada de proveer apoyo a la investigación orientada hacia el mejoramiento de la calidad de los cuidados de salud, la reducción de sus costos y la ampliación del acceso a sus servicios esenciales.

AARP es la principal organización nacional para las personas de 50 años y mayores. Satisface sus necesidades por medio de información y educación, defensa y servicios comunitarios, los cuales son proporcionados por una red de oficinas locales y por expertos voluntarios a través del país. La organización también ofrece a sus miembros una amplia gama de beneficios y servicios especiales, incluyendo la revista *Modern Maturity* y el boletín mensual.

HRSA dirige programas de salud nacionales que mejoran la salud de la nación al garantizar la calidad de los cuidados de salud proporcionados a aquella población que carece de atención adecuada, es vulnerable y que necesita cuidados especiales.

.....

“Ponga en práctica la prevención” (PPIP) es un programa patrocinado por la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ, anteriormente la Agency for Health Care Policy and Research) con el fin de incrementar el uso apropiado de servicios clínicos de prevención, tales como pruebas de detección, inmunizaciones y consejos. PPIP resultó a raíz de recomendaciones basadas en evidencias obtenidas por el U.S. Preventive Services Task Force, el cual es un grupo de expertos en salud convocado por AHRQ. Las herramientas del PPIP permiten a los médicos y otros proveedores de cuidados de salud el determinar cuáles servicios deberán recibir sus pacientes y a facilitar que los pacientes comprendan y hagan el seguimiento de sus cuidados preventivos.

Indice de Materias

Introducción	3
Acerca de este folleto	3
Cómo ha sido organizado este folleto	4
Cómo participar en mantenerse saludable	4
Cómo usar este folleto	6
I. Lo que usted puede hacer para mantenerse saludable	9
Crear un estilo de vida saludable	10
Alimentación apropiada	10
Control del peso	12
Actividad física	12
Sexo con prudencia	14
Cómo asumir control de su salud	16
Menopausia	16
Osteoporosis	18
Prevención de lesiones	21
Tomar medicamentos	22
Cómo obtener ayuda cuando la necesita	24
Uso del alcohol y otras drogas	24
Fumar	26
Dominio de la depresión	27
2. Pregunte a su médico acerca de exámenes, pruebas e inyecciones que pueda necesitar	31
Exámenes y cuidados regulares	32
Dientes y encías	32
Audición	33

Visión	33
Glaucoma	34
Exámenes para la detección temprana de enfermedades o condiciones	35
Hipertensión.	35
Colesterol.	36
Diabetes	38
Tuberculosis (TB)	40
Exámenes para detectar el cáncer	41
Cáncer del seno	41
Cáncer cervical.	42
Cáncer del colon	44
Cáncer oral	45
Cáncer de la próstata.	46
Cáncer de la piel	47
Inyecciones para la prevención de enfermedades	48
Inyección contra la influenza.	48
Inyección contra la pulmonía	49
Inyección contra el tétano y la difteria	49
Inyección contra la hepatitis B	50
3. Para mayor información.	51
4. Gráficos para prevención personal	57
Gráfico de prevención personal	58
Gráfico de exámenes para el cáncer	60
Gráfico de inyecciones contra la influenza	62
Gráfico de inyecciones contra el tétano	64
Gráfico de inyecciones contra la pulmonía	65
Gráfico de medicamentos.	66

Introducción

Acerca de este folleto

Este folleto describe las maneras por las que las personas de 50 años y mayores pueden mantenerse sanas. Proporciona información acerca de:

- Hábitos de vida que han demostrado ayudar para la prevención de ciertas enfermedades y condiciones.
- Exámenes comprobatorios para la detección temprana de ciertas condiciones y enfermedades que es cuando pueden ser tratadas más fácilmente.
- Inmunizaciones (inyecciones) que han demostrado ser eficaces en la prevención de enfermedades.

Las recomendaciones contenidas en este folleto se basan en investigaciones verificadas por el U.S. Preventive Services Task Force, un grupo de expertos en salud del sector privado, convocado por la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).

Cómo ha sido organizado este folleto

Este folleto:

- Explica el por qué ciertos hábitos de salud, tal como la alimentación apropiada, le pueden ayudar. También explica por qué usted debería practicarse periódicamente ciertos exámenes y pruebas de comprobación.
- Sugiere la manera en que usted puede mejorar sus hábitos de salud. También recomienda la frecuencia con que usted necesita ciertos exámenes, pruebas o inyecciones.
- Presenta una serie de preguntas que usted puede usar cuando visita a su médico.
- Proporciona gráficos para ayudarle en el seguimiento de sus cuidados de salud.
- Provee una lista de organizaciones que proporcionan más información sobre la salud.

Cómo participar en mantenerse saludable

Este folleto le será de ayuda para guiarlo en las relaciones con su médico, enfermera o cualquier otro profesional de la salud, a fin de mantenerse saludable. Le proporciona pautas sobre la frecuencia con que podrá necesitar un examen

o prueba de comprobación específica. Sin embargo, debido a que las personas tienen necesidades distintas, usted necesitará consultar con su médico para discutir cuáles son los exámenes de comprobación o las inyecciones apropiadas para usted y el momento en que usted los necesita. Es por esto que muchas secciones de este folleto le sugieren hacer ciertas preguntas a su médico. Por ejemplo, las mujeres de 50 años o de más edad, deberán hacerse una mamografía cada 1 a 2 años. Pero, si su madre o una hermana ha padecido de cáncer del seno, usted podría necesitar una mamografía más a menudo.

Además de preguntar a su médico cuándo deberá hacerse un cierto examen, usted debería hacerle preguntas tales como:

- ¿Por qué necesito este examen?
- ¿De qué manera me beneficiaré de este examen?
- ¿Deberé hacerme el examen otra vez? En caso afirmativo, ¿por qué y cuándo?

.....
Parte, pero no toda, la información
contenida en este folleto será nueva para
usted. Por ejemplo, probablemente sabrá
que usted no debe fumar. Usted, además,
probablemente sabe que debe mantenerse
físicamente activo. A muchas personas les
agrada que se les recuerde que deben hacer
lo correcto, y usted podrá sorprenderse al
conocer que hay enfermedades que pueden
prevenirse si usted adopta las siguientes
medidas.
.....

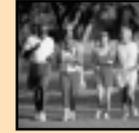
Cómo usar este folleto:

Usted puede usar este folleto para:

1. Aprender lo que puede hacer para mantenerse saludable.
2. Conocer cuáles exámenes comprobatorios necesita y con qué frecuencia los necesita. Pregunte por qué es necesario un examen y cómo dicho examen le ayudará.
3. Obtener ideas para formular preguntas a ser discutidas con su médico u otro profesional de la salud.
4. Hacer el seguimiento de sus cuidados de salud utilizando los gráficos de prevención personal incluidos al final de este folleto.

Usted podrá llevar este folleto cada vez que visite a un médico u otro profesional de la salud y completarlo antes de salir de la oficina del médico.

5. Conocer acerca de otros lugares donde podrá encontrar información sobre la salud.



Sección I :

Lo que usted puede hacer para mantenerse saludable

La evidencia muestra que algunas de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, tales como las enfermedades cardíacas, cáncer, apoplejía, algunas enfermedades pulmonares, lesiones y VIH/SIDA, a menudo pueden ser prevenidas a través del mejoramiento de los hábitos de salud personales. La alimentación apropiada, la actividad física y evitar fumar constituyen algunos ejemplos de buenos hábitos que pueden ayudarle a mantenerse saludable.

Crear un estilo de vida saludable

El año pasado, comencé a caminar, cinco veces por semana, con un grupo de mujeres. Al presente, hemos aumentado la distancia hasta tres millas cada vez. Esto constituye tanto mi período social como de ejercicios de cada día. Realmente extraño nuestro tiempo de reunión en los días cuando no caminamos.

--María W.



Alimentación apropiada

Comer alimentos apropiados en las cantidades apropiadas puede ayudarle a vivir una vida más prolongada y saludable. La investigación ha demostrado que muchas enfermedades — tales como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la hipertensión — pueden prevenirse o controlarse por medio de una alimentación apropiada. El obtener los elementos nutritivos que usted necesita, tales como el calcio y el hierro, y el mantener su peso bajo control, pueden ser de ayuda. Procure equilibrar las calorías que obtiene de los alimentos, con las calorías que utiliza a través de la actividad física

(para mayor información sobre la actividad física, ver la pag. 12). Nunca es tarde para comenzar a comer correctamente. He aquí algunos datos útiles:

- Verduras. escoja verduras con hojas de color verde oscuro o amarillo intenso.
- Frutas. escoja frutas o jugos cítricos, melones, o bayas.
- Frijoles o judías secos (tales como frijol rojo, frijol blanco y frijol de soya, etc.), lentejas, garbanzos y maní (cacahuete).
- Granos integrales, tales como trigo, arroz, avena, maíz, y cebada.
- Pan hecho de granos integrales y cereales.

Consuma alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol, especialmente como:

- Pescado.
- Aves de corral preparadas sin la piel; carne magra.
- Productos lácteos con bajo contenido de grasa.



Control del peso

Pesar demasiado o muy poco puede resultar en problemas de salud. Más allá de los 45 años de edad, muchas personas aumentan

demasiado de peso. Usted puede controlar su peso comiendo alimentos saludables y permaneciendo activo físicamente. Para mayor información, vea la siguiente sección sobre la "actividad física".

Pregunte a su profesional de la salud:

- ¿Cuál es un peso saludable para mí?
- ¿Cuáles son algunas maneras con las que puedo controlar mi peso?

Mantenga el seguimiento de su peso. Use su gráfico de prevención personal (ver la pag. 58).



Actividad física

Las investigaciones demuestran que la actividad física puede ayudar a prevenir por lo menos seis enfermedades: enfermedad

cardíaca, hipertensión, obesidad (exceso de peso), diabetes, osteoporosis, y desórdenes mentales tales como la depresión. La actividad física también le ayudará a sentirse mejor y a mantenerse con un peso saludable. La

investigación sugiere que una caminata acelerada puede serle tan beneficiosa como una actividad como el trote. Procure realizar un total de 30 minutos de actividad física constante, tal como una caminata rápida, durante la mayoría de los días de la semana.

Antes de comenzar la actividad física:

- Consulte con su médico acerca de las maneras como debe comenzar.
- Escoja algo que se ajuste a su vida diaria, tal como caminar, trabajar en el jardín, rastrillar las hojas o aún lavar las ventanas.
- Ensaye una nueva actividad, tal como andar en bicicleta.
- Pida a un amigo que comience conjuntamente con usted o únase a un grupo.

No deje de hacerlo:

- Dedique tiempo a la actividad física, comience lentamente y continúe ejercitándola.
- Si el clima es inclemente, trate un programa de ejercicios en la TV, vea una cinta sobre ejercicios en su casa, camine en un centro comercial (mall) o realice trabajos en casa.

Sexo con prudencia

Enfermedades transmitidas sexualmente

Las enfermedades transmitidas sexualmente (STDs) tales como herpes, sífilis, gonorrea y clamidia, son transmitidas fácilmente de una persona a otra a través del contacto sexual. Las STDs son más comunes entre la gente menor de los 50 años. Sin embargo, si usted y su pareja tienen otros compañeros sexuales, usted corre el riesgo de contraer una STD. Usted puede disminuir sus probabilidades de contraer una STD utilizando un condón de látex cada vez que practique el acto sexual. Si usted no ha tomado este paso, podrá necesitar una prueba para STD.

VIH y SIDA

El SIDA es una enfermedad que destruye la habilidad del cuerpo para combatir la infección y la enfermedad. El SIDA es causado por el virus VIH. Al prevenir la infección por VIH usted podrá prevenir el SIDA.

Las personas en la mitad de sus vidas y aquéllas que son mayores pueden ser infectadas por el VIH. De hecho, el 10% de todos los nuevos casos de SIDA en los Estados Unidos ha ocurrido en personas mayores de los 50 años.

.....
¿Cómo puede usted contraer el VIH?

Las personas contraen el VIH al entrar en contacto con la sangre o fluidos corporales (semen o fluido vaginal) de una persona infectada por el VIH. Usted no puede ser infectado por el VIH a raíz de un contacto casual tal como estrechar las manos o por un abrazo.

Si usted o su pareja tienen otros compañeros sexuales o si usted comparte agujas o jeringas, usted podrá necesitar un exámen de VIH. Para protegerse, use condones de látex cada vez que practique el acto sexual, y evite compartir agujas o jeringas.

.....

Cómo asumir control de su salud

Desde que he estado tomando medicamentos para bajar mi colesterol y tratar mi artritis, me he sentido cansada y he experimentado molestias estomacales. Yo no sabía cuál medicamento me afectaba de esta manera. También me sentía confusa sobre cuándo debía tomar cada medicamento. Obtuve el folleto “Medicamentos por receta y usted” y pregunté al médico las preguntas contenidas en el folleto. Luego, el médico y yo hablamos sobre lo que yo podría hacer para evitar los efectos secundarios de los medicamentos.
--Mia C.



Menopausia

Entre las edades de 35 y 50 años, los niveles de dos hormonas femeninas, estrógeno y progesterona, comienzan a cambiar. Los niveles cambiantes de las hormonas pueden ser la causa de que usted pierda su período menstrual, tenga hemorragias irregulares o ambas cosas. Usted también podrá tener síntomas tales como ráfagas de calor, variaciones de humor, problemas relacionados con el sueño y contactos sexuales dolorosos. Converse con su médico sobre estos cambios y

acerca de cómo aliviarlos. Usted todavía podrá resultar embarazada durante este tiempo, de modo que podrá optar por utilizar algún método de control de la natalidad.

La menopausia ocurre cuando usted deja de menstruar definitivamente. La mayoría de las mujeres llega a la menopausia entre fines de sus años 40 o principios de sus años 50. Si usted no ha tenido un período menstrual durante por lo menos un año, es probable que se encuentre en la menopausia. En este momento, los niveles de sus hormonas bajan de manera que usted ya no está produciendo óvulos. Tan pronto sucede esto, no existe probabilidad alguna de que usted resulte embarazada.

Usted puede tomar una píldora o usar un parche cutáneo que contiene las hormonas estrógeno y progesterona para ayudar a aliviar algunos de los síntomas de la menopausia. El proceso de tomar estas hormonas se llama terapia de reposición de hormonas (HRT). La HRT también ayuda a mantener sus huesos fuertes y a prevenir las enfermedades cardíacas. Sin embargo, la HRT también tiene sus riesgos — no es para todo el mundo. Converse con su médico para verificar si la HRT es apropiada para usted.



Osteoporosis

La osteoporosis es una condición en la cual los huesos se rompen con facilidad. Cerca del 70% de las fracturas en personas

mayores de los 45 años están relacionadas con la osteoporosis. La osteoporosis es más común en las mujeres que en los hombres. La pérdida de hormonas que ocurre después de que las mujeres han pasado por la menopausia, es causa de que sus huesos se vuelvan menos densos o más delgados, y por consiguiente, más propensos a fracturarse.

Usted puede prevenir la osteoporosis de la siguiente manera:

- Haciendo ejercicios que involucran soportar peso, tal como caminar, subir gradas, trotar, hacer yoga y levantar pesas.
- Tomando de 1,000 a 1,300 mg. de calcio diariamente.
- No fumar.
- Tomando terapia de reposición de hormonas (HRT).

Pregunte a su proveedor de cuidados de salud:

- ¿Cómo puedo obtener más calcio?
- ¿Qué medicamentos, tales como la terapia de reposición de hormonas (HRT) (para mujeres), pueden ayudar a prevenir la osteoporosis?

Una prueba de densidad ósea puede ayudar a determinar si sus huesos están propensos a las fracturas. Sin embargo, no hay evidencia que indique que una prueba de densidad ósea sea necesaria para todas las personas. Usted podrá preguntar a su proveedor de cuidados de salud si usted debe hacerse esta prueba.

.....
Alimentos que pueden
ayudarle a agregar calcio a
su dieta.

- La mayoría de los alimentos del grupo lácteo (frecuentemente seleccione alimentos con baja cantidad de grasa y bajo colesterol tal como la leche descremada).
 - Leche y platos preparados con leche tales como pudines y sopas de crema.
 - Quesos, tales como mozzarella, cheddar, suizo y parmesano.
 - Pescado enlatado con huesos blandos, como las sardinas, anchoas y salmón.
 - Verduras con hojas color verde oscuro, como kale, hojas de mostaza, de nabo y espinaca.
 - Tofu, si ha sido procesado con sulfato de calcio. Lea las etiquetas.
 - Tortillas preparadas con maíz tratado con cal. Lea las etiquetas.
-

Prevención de lesiones

Cumplir con las reglas básicas de seguridad puede prevenir muchas lesiones serias. A continuación se presenta una lista a ser utilizada para garantizar su seguridad.

Para ayudarle a protegerse cuando está en casa:

- Utilice detectores de humo en su hogar. No olvide verificar las baterías todos los meses. Cambie las baterías cada año.
- Si usted tiene un arma de fuego en casa, mantenga el arma y las municiones bajo llave separadamente y manténgalas fuera del alcance de los niños.

Para ayudar a prevenir las caídas:

- Asegúrese que los pasillos y las escaleras estén bien iluminados.
- Retire o repare las cosas que podrían hacerle tropezar, así como alfombras sueltas, cables eléctricos, y juguetes.
- Instale pasamanos y fajas anti-deslizantes en las escaleras y en las tinas de baño.

Para protegerse cuando se encuentre fuera de casa:

- Siempre use los cinturones de seguridad mientras se encuentre en el automóvil.

- ❑ Nunca maneje después de ingerir alcohol.
- ❑ Siempre use un casco de seguridad mientras conduce una motocicleta o una bicicleta.
- ❑ Manténgase alerta en relación con peligros en su lugar de trabajo y cumpla con todas las reglas de seguridad.



Tomar medicamentos

Para las personas de toda edad es importante obtener información acerca de los medicamentos que están

tomando. Esto ayudará a obtener el máximo beneficio. También ayudará a evitar problemas tales como ingerir demasiado o muy poco del medicamento. El tomar medicamentos en modo indebido podrá hacer que se sienta peor en lugar de mejorar. A continuación se dan algunas preguntas que usted puede hacer a su médico o farmacéutico:

Con relación al medicamento:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento? ¿Este es el nombre de fábrica o el genérico?
- ¿Qué es lo que el medicamento deberá hacer?

- ¿Qué información escrita se encuentra disponible sobre el medicamento?

Cómo tomar el medicamento:

- ¿Cuándo y cómo debo tomarlo - y durante cuánto tiempo?
- ¿Qué alimentos, bebidas, otros medicamentos o actividades deberé evitar mientras tomo este medicamento?

Efectos secundarios del medicamento:

- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?
- ¿Qué debo hacer si llegan a ocurrir?

Para ayudarle a hacer el seguimiento de los medicamentos que está tomando, llene el registro de medicamentos que aparece en la página 66 de este folleto. Usted podrá compartir esto con su proveedor de cuidados de salud y con su farmacéutico.

Los medicamentos por receta y usted, publicado por la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ), es un folleto gratuito que proporciona datos prácticos sobre como tomar medicamentos sin peligro. También provee consejos sobre preguntas para su médico, enfermera o farmacéutico. Para obtener una copia de este folleto, llame a la AHRQ Publications Clearinghouse al número 1-800-358-9295.

Cómo obtener ayuda cuando la necesita.

Estaba teniendo dificultades para levantarme por las mañanas y parecía tener menos energía que la mayoría de las personas de mi edad. Algunos de mis amigos comenzaron a hacer comentarios sobre mi bebida. Trataron de hacerlos en son de broma, pero me sentí molesto por ello. Traté de convencerme que yo no tenía un problema porque iba al trabajo todos los días y cuidaba de mi familia. Me consideraba un bebedor social. Finalmente, decidí que necesitaba hacer algo con relación a mi alcoholismo. Pregunté a mi médico dónde podría obtener ayuda. Obtuve la ayuda que necesitaba y ahora me siento orgulloso de mi mismo por haber tomado control de mi problema de bebida.

--Juan F.



Uso del alcohol y otras drogas.

El abuso del alcohol o el uso de drogas ilegales puede causar serios problemas médicos y personales. El abuso del alcohol y otras drogas puede resultar en accidentes de vehículos automotores y de otra clase, depresión, y puede causar problemas con los amigos, la familia, y en

el trabajo. El uso de drogas puede causar problemas cardíacos y respiratorios. El abuso del alcohol puede causar problemas hepáticos y cardíacos y cáncer de la garganta y la boca.

Consejos sobre el uso del alcohol y otras drogas:

- En ningún momento use drogas (callejeras) ilegales de ninguna clase.
- Si usted bebe alcohol, fije el número de bebidas alcohólicas — no más de una bebida diaria para las mujeres y dos bebidas diarias para los hombres.
- No beba alcohol antes ni mientras conduzca un vehículo automotor ni durante la operación de maquinaria pesada.
- Si usted alberga preocupaciones acerca de su uso del alcohol o las drogas, consulte con su médico.

Lea las preguntas que siguen. Una respuesta de “Sí” a cualquiera de ellas podría ser una señal de alerta que indica que usted tiene un problema de bebida. Hable con su médico u otro proveedor de cuidados de salud. Coloque una marca al lado de cada pregunta para la cual su respuesta es “Sí”.

- ¿Alguna vez ha sentido que debería reducir la cantidad que usted bebe?

- ❑ ¿Se ha sentido molesto porque las personas le critican por beber?
- ❑ ¿Alguna vez se ha sentido mal o culpable por su costumbre de beber?
- ❑ ¿Alguna vez ha tomado un trago al levantarse por la mañana para calmar sus nervios o para eliminar el malestar después de beber?



Fumar

La investigación demuestra que fumar causa más enfermedades mayores que cualquier otro hábito personal. Algunos

ejemplos son los cánceres del pulmón, boca, vejiga, y garganta; enfermedades cardíacas y pulmonares y apoplejías. Si usted deja de fumar podrá ayudar a evitar estas enfermedades.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. La mitad de todas las personas que han sido fumadoras han dejado de hacerlo.

Cuando esté listo para dejar de fumar:

- Seleccione una fecha para dejar de fumar.
- Comience por no fumar en lugares donde permanece un buen período de tiempo, tales como el hogar o el automóvil.
- Obtenga apoyo y estímulo — usted podrá unirse a un programa para dejar de fumar.

- Hable con su médico sobre el uso de productos sustitutos de la nicotina tales como chicle de mascar, parches, rocíos nasales, o inhaladores. La investigación señala que casi todas las personas pueden beneficiarse del uso de estos productos.

Una vez que ha dejado de fumar:

- No intente ni una sola bocanada, y procure mantenerse alejado de todos los cigarrillos.
- Si fracasa la primera vez, no se dé por vencido. Continúe tratando y aprenda de sus experiencias. Pregúntese qué fue lo que le ayudó o no le ayudó a tratar de dejar de fumar.

Cada vez que los niños y sus seres queridos se encuentran en un ambiente cargado de humo de cigarrillo, ellos respiran venenos que pueden causar asma o cáncer. Por favor, no exponga a otras personas al humo de segunda mano.

Dominio de la depresión

Todas las personas, a menudo, se sienten “abatidas” o “tristes”. Sin embargo, si estos sentimientos son muy fuertes o duran la mayor parte del día, o casi todos los días, pueden ser debidos a la enfermedad médica llamada depresión.

La buena noticia es que la depresión puede ser tratada. Pero, primero, usted tiene que saber que la padece.

Las personas no siempre reconocen las señales de alerta de la depresión. Algunas de estas señales se indican a continuación. Si usted tiene cuatro o más, asegúrese de hablar con su médico sobre la depresión. Coloque una marca junto a cada señal que usted muestra.

Señales de alerta de la depresión

Cambios en la manera como usted se siente:

- La mayor parte del tiempo se siente triste, sin esperanza, o culpable.
- Se siente cansado, con poca energía, o se siente “desanimado”.
- Lloro mucho.
- Tiene pensamientos sobre el suicidio o la muerte.

Cambios en los hábitos de comer y dormir:

- Problemas relacionados con el sueño, ya sea demasiado sueño o muy poco.
- Cambios en el apetito o el peso (arriba o abajo).

Cambios en su vida cotidiana:

- Pérdida de interés y de placer en las actividades diarias.
- Problemas con la toma de decisiones o con la claridad del pensamiento.

Tratamiento

Cuanto más temprano usted reciba tratamiento para la depresión, tanto más pronto comenzará a sentirse mejor. Cuanto más tiempo espere, tanto más difícil será tratar la depresión.

Usualmente, la depresión se trata con medicamentos, consejos, o medicamentos combinados con los consejos. Los medicamentos para la depresión no son adictivos ni forman hábito. Son eficaces para personas con depresión severa y pueden ser útiles para personas con depresión entre benigna y moderada.

El tratamiento se aplica gradualmente a lo largo de varias semanas. Si usted no comienza a sentirse mejor después de este período, llame a su médico. Podrá ser necesario algún tiempo más para encontrar qué es lo que mejor le resulta a usted.

Para mayor información, lea *Existen tratamientos para la depresión (Depression Is a Treatable Illness)*, un folleto que da respuesta a algunas de las

preguntas más comunes sobre la depresión. Para obtener una copia de este folleto gratuito en español, preparado por la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ), llame a la AHRQ Publications Clearinghouse al número 1-800-358-9295.



Sección 2

Pregunte a su médico acerca de exámenes, pruebas e inyecciones que pueda necesitar

De acuerdo con la evidencia científica, todos los exámenes, pruebas e inyecciones incluidas en este folleto han demostrado ser eficaces para la prevención de enfermedades.

Exámenes y cuidados regulares

Yo hago el seguimiento de cuándo mis mascotas necesitan sus exámenes mucho mejor que el seguimiento que hago con respecto a mis propios exámenes. Parece ser que no recuerdo cuándo debo visitar al dentista o hacerme examinar los ojos. De modo que comencé por preguntar a mi dentista y mi médico cuándo necesitaba mi próxima cita. Lo anoto en el gráfico de prevención personal en el folleto Manteniendo la salud más allá de los 50.

--Carlos G.

Dientes y encías.

- Visite a su dentista una o dos veces por año para una revisión.
- Cepílese después de las comidas usando un cepillo que tenga cerdas suaves o medianas.
- Utilice crema dentífrica con fluoruro.
- Utilice hilo de seda dental todos los días.
- Consuma menos dulces, especialmente entre comidas.
- No fume ni mastique productos de tabaco.

Mantenga seguimiento de cuándo necesita su próxima cita con el dentista. Use su gráfico de prevención personal mostrado en la página 58.



Audición

La pérdida de la audición es uno de los problemas de salud más comunes. Debido a que no causa dolor y no es visible, muchas personas se niegan a admitir su existencia.

La pérdida de audición aumenta después de los 50 años de edad. ¿Cómo puede saber si tiene un problema de audición? Podrá ser que usted tenga que esforzarse para poder oír una conversación normal. O podrá ser que usted tenga que subir el volumen de la TV o el radio al extremo de causar protestas de otras personas.

Hable con su médico o enfermera sobre su audición. Los aparatos acústicos a menudo le ayudarán a oír mejor.



Visión

Las personas de 45 o más años de edad son las más afectadas por problemas de visión. Al alcanzar los 65 años de edad, usted deberá visitar a un oftalmólogo para practicarse exámenes regulares de la vista. Los anteojos o los lentes de contacto podrán mejorar su visión. Los médicos cuentan con otros métodos para mejorar su visión y evitar que pierda la vista.

Pregunte a su médico:

- ¿Con qué frecuencia necesito hacerme examinar los ojos?

Mantenga seguimiento de cuándo necesita su próxima cita con el oftalmólogo. Use su gráfico de prevención personal que aparece en la página 58.

Glaucoma

A partir de los 45 años de edad, el glaucoma es más común que en los principios de la vida. Es una enfermedad que puede resultar en problemas de la vista y aún en la pérdida de la visión. El tratamiento temprano — con medicamentos, cirugía o ambos — puede prevenir o demorar los serios problemas de visión causados por el glaucoma.

Usted está más propenso a contraer el glaucoma, y deberá visitar a un oftalmólogo para un examen de glaucoma si usted:

- Padece de diabetes.
- Tiene un historial familiar de glaucoma.
- Es mayor de 45 años de edad.
- Es mayor de 40 años de edad y, además, es afro-americano.

Exámenes para la detección temprana de enfermedades o condiciones

El año pasado, mi médico me dijo que tenía un alto nivel de colesterol. El médico dijo que debería comer alimentos apropiados, rebajar mi peso, y hacer ejercicios. Yo estaba preocupada por un ataque cardíaco pero no sabía por dónde comenzar. De modo que regresé a visitar a mi médico y conversé con él acerca de un plan para cuidar mejor de mi misma.

--Cecilia V.



Hipertensión

La presión arterial alta puede resultar en una enfermedad cardíaca, apoplejía o enfermedad del riñón. Es muy común entre los afro-americanos y las personas mayores de 45 años de edad.

La evidencia científica ha demostrado que el comer alimentos sanos y permanecer activo son dos maneras por las que usted puede mantener su presión arterial bajo control. Para mayor información ver las secciones "Alimentación apropiada" en la página 10 y "Actividad física" en la página 12. Algunas personas necesitan tomar

medicamentos para mantener su presión arterial en niveles saludables. Si usted toma medicamentos, asegúrese de hablar con su médico acerca de la manera correcta de tomarlos. No omita ninguna dosis del medicamento.

Pregunte a su médico:

- ¿Con qué frecuencia debo comprobar mi presión arterial?
- ¿Cuál debe ser mi presión arterial?

Mantenga seguimiento de su presión arterial. Use su gráfico de prevención personal que aparece en la página 58.

Colesterol

Demasiado colesterol, que puede producir obstáculos en sus vasos sanguíneos, es una causa principal de enfermedades cardíacas tanto en los hombres como en las mujeres. Los niveles de colesterol comienzan a aumentar en los hombres de mediana edad, y en las mujeres un poco antes de la menopausia, así como en personas que han aumentado de peso. El riesgo de una enfermedad cardíaca comienza a incrementar entre los hombres y las mujeres de mediana edad.

La investigación demuestra que usted puede reducir su nivel de colesterol y mantenerlo a un nivel saludable si consume los alimentos apropiados, reduce el exceso de peso y se mantiene físicamente activo. Para mayor información vea las secciones sobre “Alimentación apropiada” en la página 10 y “Actividad física” en la página 12. Su médico u otro proveedor de cuidados de salud podrá sugerir que tome un medicamento para reducir su colesterol.

La mayoría de los expertos recomiendan comprobar su colesterol cada 5 años. Su proveedor de cuidados de salud podrá sugerir que usted lo haga comprobar más frecuentemente, especialmente si su nivel de colesterol es muy alto.

Pregunte a su proveedor de cuidados de salud:

- ¿Con qué frecuencia debo hacer comprobar mi colesterol?
- ¿Cuál es el nivel saludable de colesterol para mí?

Si usted tiene un nivel de colesterol alto, consulte con su médico acerca de un plan para reducirlo.



Diabetes (alto nivel de azúcar en la sangre)

La diabetes puede causar problemas con la visión, los riñones, y el modo en que su sangre circula, especialmente hacia las extremidades inferiores y los pies. La mayoría de las personas que padecen de diabetes tiene el tipo 2 de diabetes: el tipo que tiende a aparecer durante los años medios. La temprana detección y tratamiento de la diabetes puede reducir sus riesgos con respecto a estos problemas.

Las probabilidades de contraer el tipo más común de diabetes — diabetes tipo 2 — aumentan cuando usted llega a los 45 años de edad. Aproximadamente 1 de cada 5 personas entre las edades de 65 y 74 años padece de diabetes.

Usted podrá necesitar un exámen de sangre para la diabetes si usted:

- Tiene un miembro en su familia que padece de diabetes.
- Tiene exceso de peso.
- Ha padecido de diabetes durante un embarazo.

.....
Si padece de diabetes

Pregunte a su proveedor de cuidados de salud cuándo es que usted necesita exámenes, pruebas y vacunas:

- Exámenes de ojos y dentadura.
- Comprobación de presión arterial y colesterol.
- Comprobación del azúcar en la sangre (glucosa).
- Inyecciones anuales para la influenza.

Pregunte a su proveedor de cuidados de salud acerca de las maneras para prevenir problemas:

- ¿Cuál es el peso correcto para mí?
 - ¿Qué clases y cantidades de alimentos son apropiados para mí?
 - Si usted toma medicamentos para la diabetes: ¿Qué cantidad de medicamentos debo tomar? ¿Cuándo debo tomar el medicamento?
 - Si usted fuma: ¿Qué es lo que debo hacer para ayudarme a dejar de fumar?
 - ¿Cómo debo cuidar de mis pies?
¿Cómo debo comprobar la pérdida de sensación en mis pies? Si hay pérdida de sensación usted deberá informar a su médico.
-

Tuberculosis (TB)

La tuberculosis constituye un problema creciente en los Estados Unidos, especialmente entre personas de edad avanzada. Es una infección que ataca los pulmones y, eventualmente, otras partes del cuerpo. Esta infección puede ser transmitida de una persona a otra y es tratada más fácilmente si se detecta oportunamente.

Usted se encuentra bajo un mayor riesgo de contraer la TB y podrá requerir de una prueba para la TB (conocida como PPD) si usted:

- Ha estado en estrecho contacto con alguien que padece de la TB.
- Recientemente se ha trasladado desde Asia, Africa, Centro o Sur América, o las Islas del Pacífico.
- Padece de falla renal, diabetes, VIH o alcoholismo.
- Se ha inyectado o, en la actualidad, se inyecta drogas ilegales.

Exámenes para detectar el cáncer

Me enteré que algunos de mis amigos se habían practicado el examen para detectar el cáncer del colon. Pero yo no pensé que fuera muy importante porque ningún miembro de mi familia ha padecido de cáncer del colon. Luego, un buen amigo mío fue diagnosticado con cáncer del colon a pesar que su historial familiar no mostraba tal cáncer. En consecuencia, decidí preguntar a mi médico acerca del examen. Ella me dijo que todas las personas mayores de 50 años de edad deben hacerse examinar y repetir el examen cada 5 - 10 años, dependiendo de su situación particular.
--Aquiles O.

Cáncer del seno

A medida que las mujeres envejecen, aumentan sus probabilidades de contraer el cáncer del seno. De hecho, la mayoría de los cánceres del seno se presentan en mujeres mayores de los 50 años.

La investigación revela que la mejor manera de detectar el cáncer del seno es por medio de una mamografía. Este es un examen radiológico que puede detectar un cáncer del seno cuando este es tan pequeño que no puede palparse. La

mayoría de los cánceres del seno son tratados más fácilmente cuando son detectados oportunamente.

Todas las mujeres mayores de 50 años de edad deberían hacerse una mamografía cada 1 a 2 años. Esta recomendación está basada en la evidencia científica. Pregunte a su médico con qué tanta frecuencia necesita una mamografía. Asegúrese de informar a su médico si su madre o una hermana ha padecido de cáncer del seno.

Si esto es así, usted podrá necesitar mamografías más frecuentemente que otras mujeres. Su médico también podrá examinar sus senos.

Pregunte a su médico:

- ¿Con qué frecuencia necesito hacerme una mamografía?

Mantenga seguimiento de sus mamografías. Use su gráfico de exámenes del cáncer que aparece en la página 60.

Cáncer cervical

Todas las mujeres sexualmente activas corren el riesgo de un cáncer cervical. La mayoría de las muertes debidas al cáncer cervical pueden evitarse si es detectado y tratado oportunamente. Un frotis de Pap puede

detectar el cáncer cervical tempranamente — mientras aún es fácil de curar. Esta sencilla prueba salva vidas.

Con base en evidencia científica, las mujeres necesitan hacerse un frotis de Pap cada 3 años, algunas de ellas con mayor frecuencia. Junto con su médico, fije una fecha para hacerse un frotis de Pap.

Su médico podrá sugerir la suspensión del frotis de Pap si:

- Usted es mayor de 65 años de edad y ha tenido frotis de Pap regulares y normales.
- Usted ha tenido una histerectomía.

Informe a su médico si usted ha padecido de verrugas genitales, o una enfermedad transmitida sexualmente (STD), o tiene compañeros sexuales múltiples, o ha tenido frotis de Pap anormales. Si esto es así, usted podría necesitar frotis de Pap más frecuentemente que otras mujeres.

Pregunte a su médico:

- ¿Qué tan frecuente necesito un frotis de Pap?

Mantenga seguimiento de sus frotis de Pap. Use su gráfico de exámenes del cáncer que aparece en la página 60.

Cáncer del colon

El cáncer del colon es la segunda causa principal de muerte por cáncer. Los hombres y mujeres de edad avanzada tienen mayores probabilidades de contraer el cáncer del colon que las personas más jóvenes. Sin embargo, si es detectado tempranamente, el cáncer del colon puede ser tratado más fácilmente. Se cuenta con pruebas eficaces para detectar el cáncer del colon. Sin embargo, muchas personas no se aprovechan de estas pruebas.

Comenzando a la edad de 50 años, usted debería hacerse examinar para detectar el cáncer del colon. Este consejo está basado en las investigaciones científicas. Los exámenes que usted puede hacerse son:

Prueba para detectar sangre oculta en las heces—Para comprobar la existencia de pequeñas cantidades de sangre en sus heces. Esta prueba debería hacerse cada año.

Sigmoidoscopia—Para examinar el interior del recto y del colon utilizando un pequeño tubo iluminado. Su médico llevará a cabo este examen en su oficina o clínica. Este examen deberá ser practicado una vez cada 5 a 10 años. Informe a su médico si usted ha tenido pólipos o si algún miembro de su familia padece de cáncer del colon, del intestino, del seno, los

ovarios o el útero. Si esto es así, usted podría necesitar ser examinado más a menudo.

Pregunte a su médico:

- ¿Con qué frecuencia necesito estos exámenes?

Mantenga seguimiento de sus exámenes. Utilice su gráfico de exámenes del cáncer que aparece en la página 60.



Cáncer oral

El cáncer oral incluye cánceres de los labios, lengua, faringe y boca. La mayoría de los cánceres se presentan en personas mayores de 40 años de edad que usan tabaco o alcohol. Las personas expuestas al sol en exceso también corren el riesgo de contraer cáncer del labio.

Si usted mastica o fuma tabaco y bebe mucho alcohol, debería hacer que su dentista, durante su examen dental regular, examine su boca en busca de señales de cáncer oral. Podrá necesitar, además, visitar a su dentista más frecuentemente.

La evidencia científica indica que usted puede ayudar a prevenir el cáncer oral dejando de fumar y reduciendo la cantidad de alcohol que

consume. Si usted permanece a la intemperie por mucho tiempo debería aplicarse una crema contra los rayos del sol en sus labios.

Pregunte a su proveedor de cuidados de salud:

- ¿Con qué frecuencia debo hacerme un examen dental?

Mantenga seguimiento de sus visitas dentales. Use el gráfico de prevención personal que aparece en la página 58.

Cáncer de la próstata

El cáncer de la próstata es muy común entre los hombres mayores de 50 años de edad, entre los afro-americanos, y entre hombres con un historial familiar de cáncer de la próstata.

Exámenes tales como el examen rectal y el examen de sangre para PSA (antígeno prostático específico) pueden ayudar a detectar el cáncer de la próstata. Con base en las investigaciones, aún no se ha determinado si estos exámenes pueden salvar vidas.

Pregunte a su médico:

- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de los exámenes para cáncer de la próstata?

Cáncer de la piel

El cáncer de la piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. La mayoría de los cánceres de la piel pueden ser curados, especialmente si son detectados y tratados oportunamente.

Usted podrá requerir que su médico examine su piel si:

- Tiene muchos lunares (peças grandes).
- Si se ha expuesto al sol durante mucho tiempo.

Maneras de prevenir el cáncer de la piel:

- Ponga un límite al tiempo que usted se expone al sol, especialmente entre las horas de 10:00 a.m. y 3:00 p.m.
- Use ropa que le proteja de los rayos del sol.

Inyecciones para la prevención de enfermedades

Yo me dí cuenta cómo algunos de mis parientes padecieron de la pulmonía y confié en que esto nunca me ocurriera a mí. Finalmente, me dí cuenta que debería hacer más que solamente confiar. Me enteré acerca de la inyección para la pulmonía. Me apliqué la inyección el año pasado y ahora trato de animar a todos mis amigos y parientes a que hagan lo mismo.

--Marta A.

Las personas adultas necesitan inyecciones para prevenir enfermedades serias. Usted debe preguntar a su médico u otro proveedor de cuidados de salud acerca de cuáles son las inyecciones apropiadas para usted.

Inyección contra la influenza

Todas las personas mayores de 65 años de edad necesitan esta vacuna todos los años.

Usted podrá necesitar vacunas contra la influenza antes de cumplir los 65 años si usted:

- Padece de enfermedad pulmonar, cardíaca o renal.

- Padece de diabetes.
- Padece de SIDA o está infectado por el VIH.
- Padece de cáncer.
- Es un trabajador de cuidados de salud.

Inyección contra la pulmonía

Todas las personas mayores de 65 años de edad necesitan esta inyección solamente una vez. Si usted padece de enfermedades del pulmón, corazón, o riñon; diabetes; VIH; o cáncer, usted podría necesitar esta inyección antes de cumplir los 65 años de edad.

Inyección contra el tétano y la difteria

Todas las personas necesitan esta inyección cada 10 años.

Mantenga seguimiento de las inyecciones que recibe. Use los gráficos sobre inyecciones que aparecen en las páginas 62-65.

Inyecciones contra la hepatitis B

Consulte con su médico sobre su necesidad de recibir inyecciones contra la hepatitis B.

Generalmente, usted debería recibir inyecciones contra la hepatitis B si usted:

- O su pareja han tenido otros compañeros sexuales durante los últimos 6 meses.
- Es del sexo masculino y ha tenido relaciones sexuales con otra persona del mismo sexo.
- Ha padecido de una enfermedad transmitida sexualmente (STD) durante los últimos 6 meses.
- Se ha inyectado drogas ilegales.
- Es un trabajador de la salud quien frecuentemente se encuentra expuesto al contacto con sangre o productos sanguíneos.
- Ha recibido transfusiones de sangre entre los años de 1978 y 1985.

Si usted se propone viajar fuera de los Estados Unidos, consulte con su médico sobre la necesidad de recibir inyecciones contra la hepatitis B.



Sección 3: Para mayor información

Para adquirir mayores conocimientos sobre cómo mantenerse saludable y prevenir las enfermedades, usted podrá comunicarse con las organizaciones que aparecen en esta sección. Usted puede obtener información gratuita escribiendo, haciendo llamadas telefónicas sin cargo, o a través de búsquedas en el Internet.

SIDA

Centers for Disease
Control and Prevention
(CDC)

CDC National AIDS
Hotline:
1-800-342-2437

CDC AIDS Hotline
en español 1-800-
344-7432

CDC AIDS Hotline
para sordos:
1-800-243-7889
(TTY)

CDC National
Prevention
Information Network
1-800-458-5231
1-800-243-7012 (TTY)
<http://www.cdcnpin.org>

Abuso de alcohol y drogas

National Clearinghouse
for Alcohol and Drug
Information, Substance
Abuse and Mental
Health Services
Administration, U.S.

Department of Health
and Human Services
1-800-729-6686
<http://www.health.org>

National Institute on
Alcohol Abuse and
Alcoholism (NIAAA),
National Institutes of
Health
301-443-3860
<http://www.niaaa.nih.gov>

Enfermedad de Alzheimer

Alzheimer's Association
1-800-272-3900
<http://www.alz.org>

Alzheimer's Disease
Education and Referral
Center (ADEAR),
National Institute on
Aging, National Institutes
of Health
1-800-438-4380
<http://www.alzheimers.org/adear>

Cáncer

Cancer Information
Service (CIS), National
Cancer Institute (NCI),

National Institutes of
Health
1-800-4-CANCER
(1-800-422-6237)
1-800-332-8615 (TTY)
<http://www.nci.nih.gov>

Diabetes

Lower Extremity
Amputation Prevention
Program (LEAP),
Bureau of Primary
Health Care, Health
Resources and Services
Administration, U.S.
Department of Health
and Human Services
1-800-400-2742
<http://www.bphc.hrsa.gov/leap>

National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases,
National Institutes of
Health
301-496-3583
<http://www.niddk.nih.gov>

Información general sobre salud

Administration on Aging
(AoA), U.S. Department

of Health and Human
Services
202-619-7501

National Aging
Information Center
<http://www.aoa.dhhs.gov/elderpage.html>

Agency for Healthcare
Research and Quality
(AHRQ), U.S.
Department of Health
and Human Services
1-800-358-9295
<http://www.ahrq.gov>

AARP
1-800-424-3410
1-877-434-7598 (TTY)
<http://www.aarp.org>

Healthfinder
Proporciona información
electrónica sobre una
variedad de tópicos de
salud.

Ellos pueden identificar
revistas médicas y otras
publicaciones, casas de
compensación, bases de
datos, teléfonos de
"hotlines", investigación

médica, grupos de apoyo, organizaciones y bibliotecas.

<http://www.healthfinder.gov>

National Institute on Aging Information Center, National Institutes of Health
1-800-222-2225
<http://www.nih.gov/nia>

National Women's Health Information Center, U.S. Department of Health and Human Services
(1-800-994-9662)
<http://www.4women.gov>

Audición

National Institute on Deafness and Other Communication Diseases, National Institutes of Health
1-800-241-1044
1-800-241-1055 (TTY)
<http://www.nih.gov/nidcd>

Enfermedades del corazón, pulmón y sangre.

Information Center, National Heart, Lung and Blood Institute, National Institutes of Health
1-800-575-9355
<http://www.nhlbi.nih.gov>

Salud mental

National Institute of Mental Health, National Institutes of Health
1-888-826-9438 (Inglés y español) 1-800-647-2642
<http://www.nimh.nih.gov>
Información sobre problemas de ansiedad.

Depresión

Depression Awareness, Recognition, and Treatment (D/ART) Program
National Institute of Mental Health, National Institutes of Health
1-800-421-4211
<http://www.nimh.nih.gov>

Nutrición

Food and Drug Administration (FDA), Office of Consumer Affairs
1-888-463-6332
<http://www.fda.gov>
<http://www.fda.gov/oc/olderpersons/>

Osteoporosis

Osteoporosis and Related Bone Disorders, National Resource Center, National Institutes of Health
1-800-624-BONE (1-800-624-2663)
<http://www.osteoporosis.org>

Apoplejía

National Institute of Neurological Disorders and Stroke, National Institutes of Health
301-496-5751
<http://www.ninds.nih.gov>

Problemas urinarios

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health
301-496-3583
<http://www.niddk.nih.gov>

Visión

National Eye Institute, National Institutes of Health
301-496-5248
<http://www.nei.nih.gov>



Sección 4

Gráficos de prevención personal

Pregunte a su proveedor de cuidados de salud con qué frecuencia necesita cada tipo de cuidado y la meta que usted debe alcanzar. Luego, escriba esta información en los gráficos.

También anote la fecha y el resultado de la atención recibida, o pida a su médico que anote esta información.

Procure no olvidar llevar el folleto cada vez que visite a un proveedor de cuidados de salud. Estos gráficos le ayudarán a mantener seguimiento sobre cuándo necesita su próximo examen o comprobación y le ayudarán a mantener el seguimiento de los medicamentos que está tomando.

Gráfico de prevención personal

Tipo de cuidado	Frecuencia	Meta	Fecha y resultados					
(ejemplo) Presión arterial	<i>Una vez al mes</i>	<i>130/70</i>	<i>8/12/98</i>					
Presión arterial								
Colesterol								
Peso		<i>El mejor peso en mi caso:</i> _____						
Visita dental								
Visión								

Pregunte a su médico o a otro proveedor de cuidados de salud con qué frecuencia necesita cada tipo de examen. Anote esta información en este registro. Pida a su médico que anote la fecha en que usted se practica los exámenes y sus resultados. No olvide llevar el folleto consigo cada vez que visite a un médico. Este registro le ayudará a hacer el seguimiento de cuándo necesita su próximo examen o comprobación.

Gráfico de exámenes para el cancer

Tipo de examen	Frecuencia	Fecha y resultados							
Prueba de sangre oculta en las heces	<i>Una vez al año</i>	<i>1/9/99 negativo</i>							
Mamografía									
Frotis de Pap									
Sigmoidoscopia									

Anote la fecha en que recibió cada inmunización
(inyección)

Gráfico de inyecciones contra la influenza

Frecuencia	Fecha							
Una vez al año comenzando a la edad de 65 años								

Gráfico de inyecciones contra el tétano

Frecuencia	Fecha	Fecha
Cada 10 años		

Gráfico de inyecciones contra la pulmonía

Una vez a los 65 años de edad	Fecha:
----------------------------------	--------

En los espacios a continuación, anote el nombre de cada medicamento que toma, la razón por la cual lo toma, y cómo lo toma. Añada los nuevos medicamentos que reciba. Usted podrá mostrar la lista a su proveedor de cuidados de salud y farmacéutico. Puede hacer copias del formulario para uso futuro.

Gráfico de medicamentos

Nombre del medicamento	Razón por la cual lo toma	Dosis/fecha de inicio	Veces por día
<i>Penicillina VK 250 mg</i>	<i>Para tratamiento de garganta</i>	<i>1 tableta 4 veces por día empezé 11/22/99</i>	<i>9 a.m., 1 p.m. 5 p.m., 9 p.m.</i>

El U.S. Preventive Services Task Force—un grupo de expertos en salud del sector privado convocado por la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)—ha determinado que algunos de los exámenes practicados por los médicos no han resultado eficaces para personas saludables, con poco riesgo. Estos exámenes incluyen la Prueba PSA para el cáncer de la próstata, pruebas de sangre o ultra-sonido para cáncer del ovario, radiografías del tórax para el cáncer del pulmón, pruebas de orina para cáncer de la vejiga, pruebas de sangre rutinarias para la anemia, pruebas rutinarias de orina, y electrocardiogramas y pruebas de esfuerzo rutinarias para enfermedades cardíacas en personas que no exhiben síntomas. Si su médico o proveedor de cuidados de salud recomienda cualquiera de estos exámenes, usted podría preguntar por qué los necesita. Converse con su médico u otro profesional de la salud acerca de lo que es beneficioso para usted.

Información personal

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Contacto en caso de emergencia: _____

Alergias: _____

Problemas médicos significativos: _____

Teléfonos del médico(s): _____

Teléfonos de la compañía de seguro médico: _____
